

Spis treści

I.	Od Reicha do Bioenergetyki	9
	<i>Terapia u Reicha w latach 1940-1945</i>	9
	<i>Praca jako terapeuta metody Reicha w latach 1945-1953</i>	19
	<i>Rozwój Bioenergetyki</i>	29
II.	Koncepcja energii	39
	<i>Naładowanie, rozładowanie, przepływ i ruch</i>	39
	<i>Jesteś swoim ciałem</i>	46
	<i>Umysł, duch i dusza</i>	53
	<i>Życie ciała: ćwiczenia bioenergetyczne</i>	60
III.	Mowa ciała	71
	<i>Serce życia: sedno sprawy</i>	71
	<i>Interakcje ze światem</i>	76
	<i>Sygnaly ciała i jego ekspresja</i>	86
IV.	Terapia bioenergetyczna	91
	<i>Podróż ku odkrywaniu siebie</i>	91
	<i>Sedno terapii</i>	102
	<i>Lęk</i>	108
V.	Przyjemność: pierwotna orientacja	119
	<i>Zasada przyjemności</i>	119
	<i>Ego i ciało</i>	125
	<i>Charakterologia</i>	133
	<i>Hierarchia typów charakteru a prawa człowieka</i>	152

VI. Rzeczywistość: orientacja wtórna	157
<i>Rzeczywistość i iluzja</i>	157
<i>Stan zawieszona</i>	164
<i>Ugruntowanie</i>	174
VII. Lęk przed upadkiem	179
<i>Lęk wysokości</i>	179
<i>Ćwiczenie upadku</i>	183
<i>Przyczyny lęku przed upadkiem</i>	192
<i>Zakochywanie się</i>	197
VIII. Stres i seks	205
<i>Grawitacja: ogólne poglądy na temat stresu</i>	205
<i>Bóle doleż części pleców</i>	211
<i>Rozładowanie seksualne</i>	222
IX. Wyrażanie siebie i przetrwanie	239
<i>Wyrażanie siebie i spontaniczność</i>	239
<i>Dźwięk i osobowość</i>	246
<i>Oczy są zwierciadłem duszy</i>	255
<i>Bóle głowy</i>	274
X. Świadomość: jedność i dwoistość	279
<i>Poszerzanie świadomości</i>	279
<i>Słowa i pogłębianie świadomości</i>	293
<i>Zasady i charakter</i>	302